

Abnehmen - ohne Diät zum Wohlfühlgewicht!

Themenvorlagen zum eigenen Studium für Andachten, Predigten, Gruppengespräche, Hausgemeinden. Nach dem Prinzip: „Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,
Erkenntnisstand 6/2023
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

Der bekannte **Body-Mass-Index**, BMI, gibt das Gewicht eines Menschen im Verhältnis zu seiner Körpergröße (kg:m²). Laut Definition der WHO gelten Menschen mit einem BMI zwischen 25-30 als übergewichtig sowie Personen mit einem BMI über 30 als fettleibig. (Berechnung BMI z.B. unter www.dak.de) Ein zweiter Problemindikator:

Der Taillenumfang

Der Taillenumfang steht eindeutig im Zusammenhang mit einem erhöhten Sterberisiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Je mehr Zentimeter der Bauchumfang desto wahrscheinlicher ist ein Todesfall durch Herzinfarkt und andere gefäßbedingte Erkrankungen. Mehrere Studien belegen: Ein Taillenumfang von über 98 cm bei Frauen und über 103 cm bei Männern ist ein eindeutiger Risikohinweis. Als Risikopatienten für Diabetes gelten Taillenumfänge mit mehr als 88 cm. (Quelle: DAK)

Bauchumfang

Die Amerikaner sagen: Bei 102 cm, da beginnt das Risiko. In Deutschland haben wir andere Grenzen. Die liegen bei 88 cm für Männer. Das Bauchfett ist das Gefährliche, nicht das Fett um die Hüfte.

Mutmacher: Wie schnell wird aus einem dicken Bauch ein normaler Bauch?

Dr. Klaus Gerlach: "Wenn ich bei 102 cm starte, dann nehme ich relativ rasch durch Kalorienreduktion und gleichzeitige Steigerung der Bewegung ab. Innerhalb von vier Wochen kann ich schon vernünftig 2 Kilo abnehmen. Unvernünftig wären jetzt 4-5 Kilo - sprich 3-4 cm Umfang - abzunehmen, denn das habe ich relativ rasch wieder drauf. Das heißt aber auch gezieltes Bauchmuskeltraining: Jeden Morgen im Bett den Käfer - d.h. auf dem Rücken liegen und im Wechsel linkes Knie an den rechten Ellenbogen und rechtes Knie an den linken Ellenbogen zusammenbringen. Sich dabei steigern auf 80-100 Wiederholungen, um auch die Bauchmuskulatur zu aktivieren. An beiden Punkten muss man arbeiten: Kalorien runter, Bewegung rauf." Im Gegensatz zu Speck an Oberschenkel und Po kann Fett am Bauch schädlich für die Gesundheit sein. Mit der "**Waist-to-Height-Ratio**" können sie ausrechnen, ob sie im gefährdeten Bauchbereich liegen. **Bauchfett ist nicht nur eine untätige Schwabbelmasse. Es setzt unter anderem Hormone und Stoffe frei, die zu Entzündungen führen können. Diese Stoffe beeinflussen den Stoffwechsel negativ und fördern die Entstehung von Gefäßverengungen. „Damit erhöhen sie das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen“, sagt Doktor Harald Schneider von der Uniklinik München.**

"Waist-to-Height-Ratio"

Der eigene Bauchfettanteil kann mit der "Waist-to-Height-Ratio" (deutsch: Verhältnis der Taille zur Körpergröße) ausgerechnet werden. Das Ergebnis sollte nicht über einem Wert von 0,5 liegen. Ein Beispiel: Ein Mensch, der einen Taillenumfang von 80 Zentimeter hat und 190 Zentimeter groß ist, muss 80 durch 190 teilen. Er liegt mit einem Verhältnis von 0,4 im gesunden Bereich. Menschen mit einem Verhältnis über 0,5 gelten als risikogefährdet.

Essgewohnheiten und Veranlagung

Je mehr man isst, desto mehr Bauchfett sammelt man an. Allerdings hat Bauchfett auch etwas mit Veranlagung zu tun. So muss jeder im Spiegel betrachten, ob sich das Fett eher am Bauch ansammelt oder etwa am Gesäß. Die "Waist-to-Height-Ratio" gibt ein genaueres Maß und ermöglicht eine genauere Einschätzung des Bauchfetts.

Bewegung

Gegen Bauchfett hilft vor allem mehr Bewegung und weniger Essen. Die gute Nachricht ist, dass wenn man seine Gewohnheiten ändert, sich zuerst das Bauchfett verringert.

Informationen zu unseren Lebensmitteln

Die Nahrung liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen:

- ▶ Kohlenhydrate (in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mehl, Vollkornprodukten, Zucker) und
- ▶ Fette (die „guten“ ungesättigten in Olivenöl, Fisch, Nüssen – und die „bösen“ gesättigten in Käse, Wurst; Fleisch)

▶ Insulin bringt den Zucker (der von den Kohlenhydraten kommt) in die Zellen.

Auch Vollkornprodukten machen dick, wenn die aufgenommene Energie nicht benötigt wird.

Der Körper macht dann aus den Kohlehydraten Zucker, der bei Nichtverbrauch in Fett umgewandelt wird.

Fettzellen können bis auf ihre 200fache Größe anwachsen.

- ▶ Ballaststoffe befinden sich im Obst, Salat, Gemüse und Vollkornprodukten. Sie bilden im Darm eine Art Gitternetz, das dafür sorgt, dass Kohlenhydrate und Fett nicht so schnell in die Zellen kommen. Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung und schützen vor Darmkrebs.
- ▶ Fruchtzucker verbrennt langsamer als weißer Zucker.
- ▶ Viel Wasser trinken! Oder Schorle. Es füllt den Magen und sättigt dadurch. Trauben und andere

wasserhaltige Nahrungsmittel sind wegen ihres Volumens zu bevorzugen.

Welche Tipps gibt es, wenn man abnehmen möchte?

1. **Es geht nicht darum Gewicht abzunehmen, sondern es geht um eine Ernährungsumstellung.**
2. Unser Problem ist ganz einfach: Wir nehmen durch die Nahrung zu viel Energie auf, die unser Körper nicht braucht. Das Ergebnis ist, dass die überflüssige **Energie in Körperfett** umgewandelt wird.
3. Essen Sie nur, wenn Sie tatsächlich Hunger haben (nicht aus Gewohnheit).
4. Essen Sie langsam, damit das Sättigungsgefühl Zeit hat sich zu melden.
5. Hören Sie auf mit dem Essen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.
6. Vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinken (füllt den Magen mit Null Kalorien).
7. Wir geben nur einen Bruchteil unseres Einkommens für Lebensmittel aus. Deshalb: Hochwertige Lebensmittel kaufen und genießen – statt viele billige zu konsumieren.
Unbehandelte Lebensmittel bevorzugen- statt Lebensmittel mit E-Stoffen (viele sind unzureichend auf Gesundheitsrisiken erforscht) und künstlichen Aromen. Hochwertiges, aromatisches und süßes Obst ist ein kulinarischer Genuss!
8. Es gilt der Grundsatz: Essen Sie sich satt mit Obst und Gemüse!
9. Verzichten Sie nicht auf Kuchen, Schokolade und sonstiges Süßes – reduzieren Sie einfach die Menge.
10. Machen Sie keine Diät! (Jo-Jo-Effekt) Sondern: Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten um!
11. Um abzunehmen gilt eine einfache Formel: Mehr Kalorien pro Tag verbrauchen als zu sich zu nehmen! (Z.B. Durch den vermehrten Verzehr von Obst und Gemüse und mehr Bewegung). Dies ist möglich ohne Hunger zu leiden!
12. Es kommt auch nicht primär auf Fettvermeidung und Zuckervermeidung an – sondern die Summe der täglichen Kalorien sollte kleiner als der Verbrauch sein.
13. Grundsatz: Ihre Nahrung ist optimal, wenn Sie zu $\frac{3}{4}$ aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten besteht.
14. Nur um schnell Gewicht zu reduzieren eignen sich Fasten und Diäten. Die Dauerlösung ist aber stets die Veränderung der Essgewohnheiten in Verbindung mit mehr Bewegung.
15. **Zehn Kilo Übergewicht belasten meinen Körper so, als wenn ich einen vollen 10 Liter Wassereimer stets mit mir herumschleppe.**
16. Hören Sie auf sich ständig zu wiegen. Die meisten Leute kennen ihr Wohlfühlgewicht. Dies gilt es zu erreichen und zu halten.
17. Statt Chips vor dem Fernseher zu knabbern: Trockenobst, sonstiges Obst oder Salzbrezeln (fettarm) und ein großes Glas Schorle zu sich nehmen.
18. Mehr Bewegung: Welcher Sport passt zu mir? Welche Sportart kann ich leben (in meinen Alltag integrieren). Faustformel: Sport alle 48 Stunden oder Fitness-Studio alle 72 Stunden.
19. Treppensteigen statt den Aufzug zu benutzen.
20. Essen Sie sich satt. Fressen Sie sich nicht voll.

21. Wenn man bei Stress oder Frust isst: andere Belohnungsmechanismen erfinden (Shoppen, Sport,...)
22. Sammeln Sie kleine Erfolge auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Feiern Sie kleine Verhaltensänderungen. Belohnen Sie sich. Lassen Sie es sich gutgehen.
23. Sofortige Veränderungen wären z.B. Wasser statt Cola trinken, einen großen Salat vor der Pizza essen, mit Essen aufhören, wenn man keinen Hunger mehr hat; nur ein 0,33l-Bier statt mehrere große; wohlschmeckendes Obst beim Fernsehen statt Chips.

Hinweise für Christen:

Beim Abnehmen geht es um die Veränderung unseres Ess- und Bewegungsverhaltens. Wir dürfen Gott bitten uns beim Abnehmen zu helfen.

Denn auch für die alltäglichen Bereiche unseres Lebens gilt: „Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen...“ (Phil.2,13).

► Er hat uns wunderbar gemacht. Daher sollten wir verantwortungsbewusst mit unserem Körper umgehen.

► Zum Umgang mit Alkohol:

Jesus erstes Wunder war, Wasser in guten Wein zu verwandeln.

Paulus empfiehlt Timotheus: „Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern nimm ein wenig Wein dazu um des Magens willen, und weil du oft krank bist.“ 1.Tim.5,23)

► Zu Fleisch und Fisch haben wir einen Hinweis in 1. Mose 9,3: „In eure Hände habe ich die Tiere der Erde und die Fische gegeben...Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Nahrung dienen; wie das grüne Kraut habe ich euch alles gegeben.“

Römer 14,1: „Den Schwachen im Glauben nehmt an und streitet nicht über Meinungen. Der eine glaubt, er dürfe alles essen; wer aber schwach ist, der isst kein Fleisch. Wer isst, der verachte den nicht, der nicht isst; und wer nicht isst, der richte den nicht, der isst; denn Gott hat ihn angenommen.“

Es geht beim Abnehmen um einen Lustgewinn:

Lieber schlank und gesund sein, als dick und krank (mit hohem Gesundheitsrisiko)!

Oder: Lieber zufrieden mit meinem Wohlfühlgewicht leben, als unglücklich ungesunde Sachen in mich hineinstopfen.

Dieser Lustgewinn kann eine gute Motivation sein. Er hilft mir andere leckere Lebensmittel zu essen, die gut für mich sind. Diese Einsicht hilft mir mein Essverhalten und mein Bewegungsverhalten zu verändern.

Sie müssen nicht so bleiben wie Sie sind – Sie sollten sich richtig verhalten!

Also bewusst das Essen genießen und mehr Bewegung!

Literatur:

► Dr. med. Anne Fleck, Ran an das Fett – Das Praxisbuch, ISBN 978-3-499-63427-7.

► Dr. med. Anne Fleck, Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode, ISBN 978-3-442-17817-9.

► „Gewicht im Griff“, Verbraucherzentrale, ISBN 3-923214-66-9

► „Wie wir geheilt werden können“, Dr. Christoph Häselbarth, ISBN 978-3-934771-02-4, im Anhang: Die erprobte Diät vom „Toronto General Hospital“ – sehr zu empfehlen!